

Hälsoinriktad vecka på Sättra Brunn för dig med reumatisk sjukdom

Två tillfällen sommaren 2024:

**Måndag – Lördag den 3 – 8 juni och
den 19 – 24 augusti**



"Det är jag som styr mitt liv, inte smärtan."

Sättra Brunn har en 300-årig historia som hälsobrunn. I dag är den en modern SPA-anläggning. Hit har generation efter generation vallfärdat för att må bra. Brunnsvattnet ansågs vara särskilt hälsobringande.

Med hälsoveckor för reumatiker med inflammatorisk sjukdom tar vi upp traditionen, nu för tredje året.

Programmet har vi utformat i samråd med Västmanlands sjukhus i Västerås, Reumatologkliniken och Uppsala Universitet, Medicinska fakulteten



Veckans program vänder sig till dig som

- Har en inflammatorisk reumatisk sjukdom, som påverkar dina möjligheter att utöva dagliga aktiviteter och/eller är ett hinder i ditt arbete. och som samtidigt
- Är motiverad till förändring
- Är nyfiken på att förbättra ditt förhållningssätt för att enklare kunna hantera besvär som smärta och stress.
- Kan förflytta dig självständigt med eller utan gånghjälpmedel samt klara dig självständigt vid hygien, klädsel och vid måltider.
- Är 20 år eller äldre.

Veckan börjar med en lära-känna-lunch kl 12 på måndagen och avslutas efter fika kl 16 på lördagen.

Anmäl dig till den vecka som passar dig:

Måndag 3 juni – lördag 8 juni eller måndag 19 augusti – lördag 24 augusti.

I programmet ingår

- Undervisning kring reumatiska sjukdomar och mediciner, stress, sömn, kost och rörelser.
- Programmet baseras på gruppverksamhet i både aktiviteter och samtal.
- Deltagande i lättare och individuellt anpassad fysisk träning inomhus och utomhus, olika former av avspänning, stresshantering, kroppskänedom, Qigong, gymnastik samt övningar i medveten närvaro.
- Övningar i Sättra Brunns stora bassäng med 34-gradigt vatten.
- Kvällsgemenskap med t ex musik och lättare kulturaktiviteter.

Hela gruppen och ledarna bor i enkelrum med helpension på Sättra Brunn. Inför veckan får du besvara en enkät om din situation och en uppföljning görs efter 3, 6 och 12 månader.

Några röster från tidigare hälsoveckor:

*"Kunde inte vara bättre" - "Bra innehåll och bra ledare" - Mer pauser vore bra" - "Det var bra" - "Önskar mer tid i bassäng än dagliga övningar där och lite tid i gymet". Alla rekommenderar programmet vidare.
Långtidsuppföljning har visat varaktiga förbättringar efter 12 månader.*

Syfte och Mål med hälsoveckan på Sättra Brunn

Syftet är att erbjuda och förmedla kunskap, ge dig erfarenheter och övningar kring faktorer och levnadsförhållanden som påverkar dig som reumatiker. Målet är att du efter veckan har med dig nya insikter, erfarenheter, strategier och verktyg som du kan använda för att hantera din vardag på ett sätt som är bra för dig.

Den unika, historiska och naturnära miljön på Sättra Brunn erbjuder en positiv atmosfär för att i gemenskap nå ökad kunskap. Genom att gruppen är begränsad till 12 personer finns också goda möjligheter att möta och lära av andra som lever i liknande situationer.



Bassäng med 34-gradigt vatten



Brudallén

Är du intresserad? Vill du veta mer?

Fundera gärna över vad du hoppas att deltagande i veckan skulle kunna ge dig. Har du tankar och frågor, kan du vända dig till:

Elisabet Schell (e.schell@telia.com telefon 070 670 2069) eller

Åsa Nilsson (e-post: asalottafia@gmail.com).

Vi som arbetar under veckan är

En leg. arbetsterapeut, två leg. fysioterapeuter och en leg. läkare.

Alla har lång yrkeserfarenhet med specialinriktning mot reumatologi och ämnen som stress, smärta, kost, mental hälsa och KBT (Kognitiv Beteende Terapi) och har bland annat varit aktiva i den rehabiliteringsverksamhet som tidigare bedrevs på Sättra Brunn. Dessutom medverkar externa föreläsare. Två läkarstuderande från Uppsala Universitet deltar som stipendiater under handledning av läkaren. Dessutom medverkar externa föreläsare.



Boende och måltider på Skogsgården

Gruppvöningar i "Tysta rummet"

Sättra Brunns Vänförening är arrangör för veckan. Programmet är utformat i samråd med Reumatologkliniken på Västerås Sjukhus och Medicinska fakulteten på Uppsala Universitet. Programmet möjliggörs av donationsmedel från 1748 och 1983, som är givna till hälsofrämjande insatser, patientnytta och trivsel på Sättra Brunn samt för läkarstudenters nytta och praktik.

Kostnader och praktisk information för din intresseanmälan

Hälsoveckans deltagaravgift inklusive boende med helpension är 5 000 kr.

Du lämnar din icke bindande intresseanmälan till

Elisabet Schell, e-post: e.schell@telia.com tel: 070 670 2069.

Adress: Torsburgsvägen 2, 168 55 Bromma.

Intresseanmälan lämnas på formulär som du kan få där du fått denna folder och den kan även hämtas på www.satrabrunnsvanner.se.

När du får bekräftelse på ditt deltagande (Antalet deltagare är begränsat till 12 personer), gör du din bindande anmälan genom att betala anmälningsavgift 1.500 kr. Slutavgiften betalas senast två veckor före hälsoveckan. Då får du också besvara ett antal frågor, för att vi ska kunna planera veckan efter dina och hela gruppens behov.



Välkommen med din intresseanmälan!

Notera vilken av veckorna du avser med din anmälan.